**Проект по здоровьесбережению для детей дошкольного возраста 2 - 3 лет**

***"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным:***

***сделайте его крепким и здоровым!".***

***Ж.-Ж. Руссо***

**АКТУАЛЬНОСТЬ:**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно - оздоровительной работы. Образовательная область физическое развитие требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте.  
В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

**ПРОБЛЕМА:**

У детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки

**ЦЕЛЬ:**

оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.  
  
**ЗАДАЧИ:**

**1.**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.  
**2**. Формирование представлений о здоровом образе жизни.  
**3.** Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.  
**4**. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.  
**5**. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена.  
**6**.Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей  
  
**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**:

**1**.У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.

**2**.Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.  
**3.**Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы. проявляют творчество, активность и детальность в работе.  
**4**.Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.  
**5**.С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.  
**6**.Участие в совместной деятельности родителей.

**ПРОДУКТ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**: Оформление в группе уголка здоровья, создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки), подвижных игр.

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:** дети 1 младшей группы, воспитатели, родители**.**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:** 1год

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА:**

**1 этап - Подготовительный этап**

**Работа с родителями:**  
- Анкетирование родителей.

- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду».  
- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;  
- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости.  
- памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 2 - 3 лет»  
- Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;  
- Рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.

**2 этап – Практический**

**Работа с детьми**

Ученые отмечают преимущества регулярной физической деятельности. Подвижный ребенок обладает более крепким здоровьем; менее

подвержен сердечным приступам, чувствует себя более энергичным, лучше контролирует свой вес, у него крепкие кости и мышцы, его кровяное давление соответствует норме. Регулярная физическая нагрузка уменьшает эмоциональные проблемы, такие как тревога и депрессия, и, наконец, ребенок чувствует себя уверенным, счастливым и расслабленным, у него улучшается сон.

**План физкультурно-оздоровительных мероприятий 1 младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Работа с детьми** | **Периодичность** | **Работа с родителями** |
|  | Обеспечение здорового образа жизни | Щадящий адаптационный режим гибкий режим Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил | В течение года | Подготовка к учебному году. Беседы по адаптации Наглядная агитация: “Режим дня”, “Занятия”, консультация: “Режим – это важно!” Методическая литература по адаптации. Родительское собрание: “Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения” |
|  | Мониторинг | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей | 2 раза в год | Анкетирование “Здоровый образ жизни” Ознакомление родителей с планом на год. Обсуждение рекомендаций и пожеланий. Создание родительского комитета. |
|  | Двигательная деятельность | Утренняя гимнастика | Ежедневно | Обновление группового инвентаря  Сбор природного и бросового материала.  Фотогазета “В детском саду играем, много нового узнаем!”  Консультации: “Поиграй со мной мама”, Организация фотовыставки “Зимние забавы” |
| Физическая культура | 2 раза в неделю |
| Подвижные игры | Ежедневно |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно |
| Спортивные упражнения | Ежедневно |
| Физкультурные досуги, праздники | 1 раз в месяц |
| Дни здоровья | 1 раз в месяц |
| Релаксация | ежедневно |
| Дополнительная двигательная деятельность | физкультминутки дыхательная гимнастика пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. | Ежедневно |
|  | Музыкально-ритмическая деятельность | Музыкальные игры | 2 раза в неделю | Консультации: “Пение в помощь речи!” |
|  | Логопедическая деятельность | Игры с элементами логоритмики;  артикуляционная гимнастика | ежедневно | Дать знания о важности развития речи, как заниматься дома развитием речи, эффективных приёмах.  Консультации “Характеристика речи ребёнка 2-3 лет”. |
|  | Гигиенические и водные процедуры | Умывание | ежедневно | Памятка: “Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей” |
| Мытье рук | ежедневно по необходимости |
| Игры с водой | В течение года |
|  | Профилактические мероприятия | Витаминотерапия | осень-весна | Настроить родителей на плодотворную совместную работу по плану  и правилам группы. Беседа о здоровье детей, индивидуальных способах профилактики и лечения. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей. Консультации: «Профилактика гриппа» |
| Профилактика гриппа и простудных заболеваний | В течение года |
| Режимы проветривания | ежедневно |
| Обеспечение температурного режима | постоянно |
| Общий массаж | По назначению |
| Массаж в “сухом бассейне” | В течение года |
| Точечный массаж | 2 раза в год |
| Бактерицидные лампы | ежедневно |
| Физиопроцедуры “Чесночные” киндеры Фитонциды (лук, чеснок)  Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы | По назначению врача (с октября по апрель)  В течение года |
|  | Нетрадиционные формы оздоровления | Музыкотерапия (Использование музыкального сопровождения на занятиях) | В течение года | Консультация: “Музыка в помощи иммунитету” |
|  | Закаливание | Контрастные воздушные ванны | После сна, физ-ра | Привлекать к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой, упражнениям со спортинвентарём.  Воспитывать активное участие в укреплении здоровья детей.  Беседы: “Одежда детей в группе и на улице!”, “Маркировка одежды”, “Зимой гуляем, наблюдаем, трудимся,  играем!” (о важности зимних прогулок!)  Консультации: “Основные правила закаливания” |
| Умывание | после каждого приема пищи, после прогулки |
| Ходьба босиком по массажным коврикам | После сна |
| Облегченная одежда детей | В течение дня |
| Одежда по сезону | На прогулках |
| Контрастное обливание рук по локоть | После сна |
| Прогулки | В течение года |
| Дневной сон с открытой фрамугой Сон без маек и подушек | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | ежедневно |
| Дозированные солнечные ванны | с учетом погоды |
|  | Диетотерапия | Рациональное питание по меню | В течение года | Консультации: “Закаливать организм ребенка можно продуктами питания” |

***Коррекция***

Упражнения на коррекцию плоскостопия

***Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ***

Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня должны уделяться проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду, поэтому необходимо соблюдать: чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения, рациональную не перегревающую одежду детей, режим прогулок во все времена года, проведение утренней гимнастики в проветренном помещении

**1. Беседы с детьми.**

а) «Как я буду заботиться о своем здоровье»

б) «Чистота и здоровье»

в) «Кто спортом занимается?»

г) «Как я буду закаляться»

д) «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

е) «Полезные продукты – овощи и фрукты»

Ж) «Правила поведения во время еды и умывания».

**2. Познавательная литература.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **Чтение** |
| **1** | К. Чуковский «Доктор Айболит» Стихотворения о здоровье |
| **2** | А. Барто «Девочка чумазая» Потешки |
| **3** | 3. Александрова «Купание» К. Чуковский «Мойдодыр» |
| **4** | Г. Зайцев «Дружи с водой» Загадки, пословицы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **З.Интегрированные занятия.** | |  |
|  | **Тема, цель** | **Сроки** |
| **1** | «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»  Цель: повышение знаний о значимости зарядки для  здоровья детского организма, заинтересовать детей к  выполнению упражнений, вызвать положительные  эмоции. | январь |
| **2** | «Айболит в гостях у детей»  Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть - плохо и что нужно, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах. | февраль |
| **3** | «Вымоем куклу Таню»  Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни | март |
| **4** | «Дружим с водой»  Цель: познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода - залог чистоты и здоровья. | апрель |

**4. Игровая деятельность.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Название игры, цель** | **Сроки** |
| 1 | Подвижная игра «Солнышко и дождик»  Цель: развивать двигательную активность детей. | октябрь |
| 2 | «Озорной мяч»  Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме. |
| 3 | «Воробышки и автомобиль»  Цель: закрепление бега в разных направлениях. |
| 4 | Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде. | ноябрь |
| 5 | «Кошки - мышки»  Цель: бегать в определенном направлении не толкая  друг друга, ходить на носках. |
| 6 | Подвижная игра «Кошечка»  Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц  туловища, рук и ног. | декабрь |
| 7 | «Маленькие ножки бегут по дорожке»  Цель: бегать быстро - медленно, реагировать на  сигнал |
| 8 | «Волшебный лес»  Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности. | Январь-февраль  март  апрель-май |
| 9 | «Развитие движения у детей раннего возраста» Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки. |
| 10 | «В стране здоровья»  Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой. |

**5.Самостоятельная и совместная художественно -продуктивная деятельность.**

1. Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.
2. Аппликация «Овощи и фрукты».
3. Игры с водой на улице и в групповой комнате.

4. Закаливающие мероприятия

5. Прогулки и игры на свежем воздухе, экскурсии.

6. Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием

-балансиры, массажные мячи, массажный коврик

**3 этап - Заключительный**

**Итог работы:**  
- фильм – презентация о проделанной работе.

- Обогащение уголка физической культуры

- Изготовление стенгазеты

Список литературы

1. Воспитание и обучение детей раннего возраста. Под редакцией Л.Н. Павловой - Москва “Просвещение”
2. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях. К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г.Голубева - Москва “Просвещение”
3. Дошкольное воспитание №6 2006г
4. Ради здоровья детей. Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток - Москва “Просвещение”
5. Ребенок в детском саду -№5, 6 2002г
6. Укрепляйте здоровье детей. Е.Н. Вавалова - Москва “Просвещение”